



*«Сама жизнь всё ещё  
остается очень  
эффективным  
терапевтом».*

---

Карен Хорни

---

---

Карен родилась в германском городе Гамбурге в 1885 году. Её отец, Берндт Даниэльсон, был строгим педантом и, к тому же, капитаном судна. В силу этого девочка испытывала недостаток его внимания.

Она пыталась сблизиться с младшим братом, но в результате и тот оттолкнул её. Таким образом, ещё будучи подростком, она перенесла ее первый эпизод депрессии. После него Карен всецело посвятила себя учёбе под девизом: "если я не могу быть красивой, я решила быть умной".

К тринадцати годам она решила, что она хочет стать врачом - возвышенная, но не очень реалистичная профессия для молодой девушки в конце 19 века. Вопреки желанию родственников, Карен удалось поступить в университет медицинской школы Фрайбурга, один из немногих в то время медицинских вузов, который принимал женщин.

---

---

Через некоторое время она перевелась в Берлинский Университет, где и посвятила себя изучению психоаналитики. Во время учебы она познакомилась со студентом Оскаром Хорни и вышла за него в 1910 году. В дальнейшем супруги воспитали троих дочерей. Карен Хорни окончила Берлинский университет в 1915 году.

Через 4 года она начала самостоятельно принимать пациентов и работала в Берлинской психоаналитической поликлинике и Институте вплоть до 1932 года. В 1926 году, после длительной депрессии Карен, и без того не слишком счастливый брак четы Хорни распался. Чуть позже она переехала жить в Соединенные Штаты, приняв приглашение от Чикагского Института психоанализа и забрав с собой дочерей.

---

---

Карен жила в Чикаго в течение двух лет до переезда в Бруклин, где получила должность преподавателя в Нью-Йоркском Психоаналитическом Институте. Именно в это время она начала формулировать свои собственные теории о личности и неврозах. Но убеждения Хорни значительно отличалась от традиционной Фрейдовской теории, что привело к изгнанию из Нью-Йоркского психоаналитического Института.

В 1941 году она стала соучредителем Ассоциации за развитие психоанализа, которая отражала её собственные взгляды: акцентировала внимание на важности культуры в формировании личности. В этой организации Карен работала в качестве декана до самой своей смерти (4.12.1952г).

---

---

Согласно ее убеждениям, решающим фактором в развитии личности являются социальные отношения между ребенком и родителями.

Для детства характерны две потребности: потребность в удовлетворении (охватывает все основные биологические нужды) потребность в безопасности (любовь и тепло в отношении к ребенку). Результатом дурного обращения со стороны родителей является развитие установки **базальной враждебности**.

**Базальная тревога** — это интенсивное и всепроникающее ощущение отсутствия безопасности.

Все то, что в отношениях с родителями разрушает ощущение безопасности у ребенка, приводит к базальной тревоге. Если ребенок ощущает любовь и принятие себя, он чувствует себя в безопасности и скорее всего будет развиваться нормально. Если он не ощущает себя в безопасности, у него развивается враждебность по отношению к родителям, и эта враждебность, трансформировавшись в базальную тревогу, будет направляться на каждого. Выраженная базальная тревога у ребенка ведет к формированию невроза у взрослого.

---

---

Чтобы справиться с чувствами недостаточной безопасности, беспомощности и враждебности, присущими базальной тревоге, ребенок часто вынужден прибегать к разным защитным стратегиям. Хорни описала десять таких стратегий, получивших название **невротических потребностей**, или неврротических тенденций.

Эти потребности присутствуют у всех людей. Они помогают справляться с чувствами отверженности, враждебности и беспомощности, неизбежными в жизни. Однако невротик использует их негибко. Он принудительно полагается лишь на одну из всех возможных потребностей. Здоровый человек легко заменяет одну другой, если этого требуют меняющиеся обстоятельства.

---

## 10 невротических потребностей по К. Хорни

Избыточная потребность	Проявление в поведении
1. В любви и одобрении	Ненасытное стремление быть любимым и объектом восхищения со стороны других; повышенная чувствительность к критике и отвержению
2. В руководителе	Чрезмерная зависимость от других, боязнь отказа и одиночества
3. В четких ограничениях	Предпочтение такого жизненного стиля, при котором первостепенной значение имеют ограничения и установленный порядок; довольствование малым и подчинение другим
4. Во власти	Доминирование и контроль над другими как самоцель; презрительное отношение к слабости
5. В эксплуатации других	Боязнь быть используемым другими или боязнь выглядеть «тупым» в их глазах

Избыточная потребность	Проявление в поведении
6. В общественном признании	Желание быть объектом восхищения со стороны других; представление о себе формируется в зависимости от общественного статуса
7. В восхищении собой	Стремление создать приукрашенный образ себя, лишенный недостатков и ограничений; потребность в комплиментах и лести со стороны окружающих
8. В честолюбии	Сильное стремление быть самым лучшим, невзирая на последствия; страх неудачи
9. В самодостаточности и независимости	Избегание любых отношений, предполагающие взятие на себя каких-либо обязательств; дистанцирование от всех
10. В безупречности и неопровержимости	Попытки быть морально непогрешимым и безупречным во всех отношениях; поддержание впечатления совершенства



## Типы личности по к.Хорни и их характеристика.

Ориентация на людей, от людей и против людей

Ориентация на людей: уступчивый тип. **Ориентация на людей** предполагает такой стиль взаимодействия, для которого характерны зависимость, нерешительность и беспомощность. **Уступчивый тип**: «Если я уступлю, меня не тронут». Уступчивому типу необходимо, чтобы в нем нуждались, любили его, защищали и руководили им. Такие люди завязывают отношения с целью избежать чувства одиночества, беспомощности или ненужности. Однако за их любезностью может скрываться подавленная потребность вести себя агрессивно. Хотя и кажется, что такой человек смущается в присутствии других, держится в тени, под этим поведением часто скрываются враждебность, злость и ярость.

Ориентация от людей: обособленный тип. **Ориентация от**: «Мне все равно». Для **обособленного типа** характерна установка никоим образом не дать себя увлечь, идет ли речь о любовном романе, работе или отдыхе. В результате они утрачивают истинную заинтересованность в людях, привыкают к поверхностным наслаждениям — они просто бесстрастно идут по жизни. Для этой стратегии характерно стремление к уединенности, независимости и самодостаточности.

---

Ориентация против людей: враждебный тип.

**Ориентация против людей** —характерно доминирование, враждебность эксплуатация. «У меня есть власть, никто меня не тронет»

**Враждебный тип** придерживается мнения, что все другие люди агрессивны и что жизнь — это борьба против всех. Любую ситуацию или отношения он рассматривает с позиции: «Что я буду от этого иметь?». Враждебный тип способен действовать тактично и дружески, но его поведение в итоге всегда нацелено на обретение контроля и власти над другими. Все направлено на повышение собственного престижа, статуса или удовлетворение личных амбиций. Таким образом, в данной стратегии выражается потребность эксплуатировать других, получать общественное признание и восхищение.

Хорни не считала оправданным фокусировать исключительное внимание на детстве, прибегая к некоторой односторонней зачарованности началом человеческой жизни. Неврозы, считала она, порождаются не только отдельными переживаниями человека, но и теми специфическими условиями, в которых мы живем. Она развивала различные стратегии межличностных отношений, фиксируя внимание на болезненных, невротических состояниях людей

---

---

Сильная сторона анализов Карен Хорни в интеллектуальной глубине. Однако она понимает, что терапия — это одновременно и мыслительный процесс, и эмоциональное переживание. Без катарсического очищения анализ не будет полным. Отсюда огромная роль инсайта в терапевтическом процессе. Понимание и интерпретация в самоанализе являются единым процессом. И здесь Карен Хорни сталкивается с новой и серьезной проблемой. Человек может осознать свои невротические наклонности, он может их пережить заново и понять их ущербность. Но способен ли он преодолеть свои собственные сопротивления? Вот действительно реальный вопрос, от ответа на который зависит сама возможность самоанализа.

---

## Научная деятельность

Хорни считается основателем женской психиатрии, которая изучает, в том числе, проблему гендерного неравенства и её влияния на личность. Карен решительно отстаивала мнение о том, что ключевые психологические различия между мужчинами и женщинами проявляются из-за разницы в культуре и социализации, а вовсе не из-за биологии.

В частности, она резко критиковала теорию Фрейда о психосексуальном развитии, объявив её недостоверной и оскорбительной. Она убедительно доказала, что имеет место не врожденный психологический комплекс, а результат гендерного дисбаланса власти. То есть женщины завидуют не мужской физиологии, а власти и привилегиям мужчин.

Кроме того, Карен Хорни развивала свои собственные теории о неврозах, основанные на личном опыте работы в качестве психотерапевта. В отличие от предыдущих теоретиков, в своих трудах Хорни рассматривает неврозы как своего рода защитный механизм или методику преодоления, который является большей частью нормальной жизни.

Наиболее значительный вклад в психоанализ Карен Хорни - её теория тревожности как основа неврозов, и идея, что такие расстройства могут быть наилучшим образом поняты в контексте индивидуальной реакции на жизненные трудности, а не только при рассмотрении детских травм.

Умерла Карен Хорни 4 декабря 1952 года.

